

热点话题

开学啦，你家孩子收心了吗

专刊记者 朱桂杰

耳畔似乎还不时响起春节的鞭炮声，正月十五风中摇曳的花灯已提醒着学子寒假结束，新学期开始。2月21日，烟台市大部分中小学返校，意味着学子们马上要从寒假的松弛状态中走出，再次迎接上学的紧张节奏。下周是开学的第一周，学生们经过寒假休息，一时无法适应课堂的生活，可能会出现上学迟到、上课打瞌睡、开小差、忘做作业等情况。这是因为孩子们习惯了放假的节奏，一下子还没有把生物钟调整过来，这时需家长与老师一起帮助他们更快进入学习状态。



学生开学不在状态

很多学生都表达了不想开学或未做好开学准备的意愿。小说说：“不喜欢开学，开学了就要每天早起，还有很多作业要写。”“开学了7点就要起床，睡眠不足，上课肯定会困，怎么办？”12岁的奇奇已经担心上课时会的犯困，“好想再过几天寒假啊，天天跟着弟弟妹妹玩，太开心了。好不想开学啊。”小学三年级的京京现在每天都抱怨几句。

往年开学初期，学生在课堂上打瞌睡、上课精神不集中等情况都会时有发生。专家分析，这种现象的原因主要有三：首先，寒假刚好遇到新春佳节，父母常会放松对孩子的管教，通宵玩耍或较晚睡觉的现象普遍存在。还有些家长会假期带孩子回老家或旅游，把学习丢一旁，一段时间后，孩子难免对学习感到生疏，所以开学初上课往往不容易集中精神。第二，假期放松之后，他们已经很适应假期生活，现在一下子回到学习环境当然会表现出各种不适应。最后，在日常生活中，家长控制感太强，或是给孩子过大的压力，常常会导致孩子们的安全感缺失，做起事情来畏首畏尾，没有健康的心理环境，适应起新的环境时当然总要比别人慢半拍。

家长、老师齐帮忙 唤起学习的兴趣

想要孩子们迅速调整到学习状态，家长和老师的作用也很重要，帮助孩子们一起从日常生活与学习中开始做适当的调整，让孩子们更快地适应起来。

首先在作息上，父母应该以身作则，切忌不可再继续晚睡晚起，这点对孩子颇为不利。俗话说，言传身教，父母应该和孩子一样养成良好的作息习惯，尽量不在外部影响孩子作息。虽然开始几天有点难以入睡，但是习惯可以慢慢养成。睡前可以给孩子准备一杯牛奶来帮助改善睡眠。在适应的过程中，家长不要给孩子过大的压力，尽量从正面给孩子一些心理暗示，适时提醒孩

子，现在已经是开学的状态了，让孩子自己做好准备。有时可以给孩子一些适当的积极的暗示，以鼓励、激励为主，把他做好的事儿很高兴地表扬出来。开学之初，家长要多鼓励孩子，少谈学习，少唠叨，多与老师交流沟通，及时了解孩子在学校的情绪变化。

教学上，老师们也不必给孩子过多的压力。学生过了一个春节，在家的学习、作息和玩耍的节奏不同，必然会反映到开学初的课堂上。可以给学生留一周的过渡时间，来适应校园生活。可以利用班会，培育学习氛围，严抓课堂纪律，让学生更快进入学生状态；也可以采取召开谈



心会、收心会等多种主题班会的方式进行心理疏导，组织学生开展分享假期趣事、“晒春节”等活动，帮助学生进一步融洽关系，消除“开学恐惧症”，营造愉悦氛围，重温校规，转换角色，指导学生写《新学期规划书》，引导学生快速步入正轨。

相关链接

部分家长也“恐惧开学” 专家有话说

“我挺害怕孩子开学的。”邱女士说，开学后，她每天都要6点起床，做早餐，送孩子上学。下班后，还要从单位赶到学校接孩子。接着，回家又准备晚饭、辅导学习，一整天都没有空闲时间。有这样烦恼的家长不在少数。“准备饭菜，接送孩子、检查作业……每个环节

都不能少，只要孩子开学了，逃也逃不掉。”学生家长马女士无奈地说，对于开学，不仅孩子没准备好，她也没做好充足准备。“本来上班就已经很累了，还要照顾孩子，真的需要好好适应。”

专家说，家长之所以有“开学恐惧症”，是因为对即将

到来的快节奏生活准备不足。家长一旦陷入焦虑状态，同样的情绪就可能感染孩子，这样很不好。作为成年人，要控制好情绪，不要传递给孩子负面情绪。家长要学会为自己减负，比如让孩子独立完成作业，还可以让孩子养成不依赖的心理。家长不妨多鼓励孩子，助其摆脱“厌学”情绪。

改变学习、生活习惯

一年级的学生进入学校不久。无论是行为习惯还是知识技能方面都需要强化。专家建议：首先是让孩子意识到自己已经长大了，能够处理好自己的学习和生活。其次，是抽出时间和孩子沟通，找出一学期来孩子不习惯的地方。最后，家长可通过多种渠道，侧面了解孩子在学校的情况。多与孩子聊聊学校的趣事，增强孩子学习的兴趣。

而对于初一学生来说，学习心态要从“要我学”转变为“我要学”。专家说，小学时学生更多的是依赖老师的安排，但初中则要求学生自觉主动并且有计划地学习。

高中生的课程知识量明显增大。高中一节课的内容，

眼下各个学校陆续开学，新学期，有些学生将要面临毕业考试的压力，有些学生将要在本学期为升级做准备，同学们都在为新学期准备着，家长们更是从旁协助。那么，开学应该准备哪些？

开学前做好这些准备

相当于初中一个星期的课程。因此，高中学生一定要有预习和复习的方法。此外，高中知识系统性增强，一套属于自己的总结归纳方法必不可少。

掌握学习技巧是关键

新学期，建立好的学习习惯并掌握学习技巧是关键。针对很多学生连续长时间学习容易产生厌烦情绪的

现象，专家说，学生不妨给自己定一些时间限制。把功课分成若干部分，把每一部分限定时间完成。比如一小时完成习题，晚上九点前完成语文作业等等。这样不仅有助于提高效率，还不会产生疲劳感。

另外，一些同学说，边学习边听音乐能放松神经，但一心不能二用的道理谁都明白，同学们可以先专心地学习一小时后再全身放

松地听一刻钟音乐，这样比戴着耳机做作业的效果好多了。

多做练习，轻松学习

无论是对于小学、初中还是高中的毕业班学生来说，最重要的是要保持平常的心态。很多学生到了毕业年级很容易出现焦虑、烦躁等现象，这些都是因为压力太大所导致的。专家提醒，家长们不要给孩子过大的压力，毕业班的学生也应该通过听音乐、运动等方式减轻自身压力。

另外，毕业班的学生更应该将“课前预习”、“认真听讲”、“阶段复习”、“反复练习”、“习题纠错”这五项基本功练好。学习是一个积累的过程，练习的越多，了解的就越多。

留学万花筒

2014留学趋势

2014年的中国留学(微博)市场仍将保持15%至20%的增长。出国读本科的学生数量将有明显增长，出国读高中的人数也将缓慢上升。2014年美国、英国、加拿大、澳大利亚仍将是中国学生的主要目的国，同时，法国、德国、西班牙、新加坡、日本等国家也会成为越来越多中国学生的选择。

美国：CA改革

2013年8月起，美国对其大学本科通用申请(The Common Application，以下简称CA)从框架、模式到内容都进行了重大变革。CA是美国本土和国际学生一站式完成大学申请材料(如个人信息、成绩、推荐信、作文等)的公用申请平台。改革后的作文彻底调整了题目，字数也严格限制在250至650之间。

英国：经济回暖

随着2014年英国经济的回暖和就业率的上升，中国学生毕业后在英国找工作将有更多机会，再加上英国院校正在推出一系列有助于就业的“三明治”课程，使得优秀的国际学生在英国就业更具竞争力。此外，根据英国签证相关政策，获得英国认证机构授予的学士及以上学位的应届毕业生，且雇主有英国边境管理署认可，年薪达到2万英镑，就能获得工作签证。

加拿大：性价比高

在学费方面，由于人民币的升值，加拿大的留学费用已经成为目前性价比最高的国家之一，加拿大留学一年的学费加生活费平均只需15万元左右，并且还有继续降低的趋势。

澳大利亚：利好不断

在上一年度，相当一部分澳大利亚名校接受中国学生用高考(微博)成绩直接申请本科，2014年，新的申请热潮仍将延续，目前澳大利亚八大名校均已接受中国学生用高考成绩直申。未来可能削减大学税收，降低留学费用。此外，2014年小学毕业后即可可申请留学澳洲。

德国：竞争加剧

越来越多的德国高校开始提供奖学金，成绩优异的学生如果获得奖学金，将意味着赴德国留学可能无需支付任何学费或生活费，就能完成本科或硕士课程，并获得全球认可的学历。

西班牙：简化签证

西班牙近期将通过一系列简化政策，在未来三至四年内将中国留学生的人数提高到12000名。西班牙承认中国高考成绩，中国学生也无需参加西班牙大学入学考试，并给予中国留学生更便捷灵活的签证和学位颁发政策。

新加坡：鼓励移民

有数据显示，目前在新加坡的中国留学生约有4万名，每年的数量不断上升，而凭借留学及毕业后留新工作的方式来移民新加坡的学生比例也正日益膨胀。

版面咨询电话：
15506483377

编辑：朱桂杰 美编：贺妍妍